

SETMANA 5					Divendres 1-ABRIL
VEGÀ					Espaguetis amb tomàquet amb formatge
POSTRE					Milanesa de formatge vegetal amb guarnició
SETMANA 6	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
VEGÀ	Crema de pastanaga	Arròs INTEGRAL amb tomàquet	Cigrons estofats amb patata, pastanaga, ceba i porro	Bledes amb patata saltats amb all	Sopa de verdures amb pasta integral
	Seitan amb verdures	Barretes de verdures amb amanida	Bròquil i patata	Coca d'escalivada	Nuguets de bròquil amb enciam i pastanaga
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de soja
SETMANA 1	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
VEGÀ	Arròs amb xampinyons	Mongetes seques estofades	Bròquil i patata	Crema d'espàrrecs verds	FESTA
	Hamburguesa de kale i quinoa	Croquetes d'espínacs amb espàrrecs	Falafell amb verdures	Bunyols d'espínacs	
POSTRE	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de soja	Fruita de temporada	
SETMANA 2	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
VEGÀ	FESTA	Sopa de verdures amb quinoa i pasta	Arròs 3 delícies	Crema de porro i cigrons	Mongeta tendra, patata i pastanaga
		Mix de bulgur amb cigrons	Hamburguesa de lleties i menta amb amanida	Hamburguesa de cigrons a la planxa amb enciam i tomàquet	Seitan amb verdures
POSTRE		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de soja
SETMANA 3	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
VEGÀ	Arròs amb verdures i tomàquet	Cigrons estofats amb verdures	Coliflor i patata	Crema de carbassa i mongetes seques	Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)
	Falafell amb verdures	Bledes amb patata saltats amb all	Milanesa de formatge vegetal amb xampinyons	Coca d'escalivada	Tofu amb verduretes
POSTRE	Iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

VOSTRA CUINA SL  
 Reg. San.: 26.03850-B  
 AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS  
 TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.



*La Vostra Cuina*  
 C A T E R I N G